

ÉTLAP

2019.JÚNIUS 3-9

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>kenyér Kockasajt Rama margarin Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 224 kcal szénhidr.24,5g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 9,3 g só 0 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g só 0g</p>	<p>Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 0 g</p>	<p>Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g só 0g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 278 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,5 g só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g só 0g</p>
Ebéd	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposzta Vagdalt szelet Nápolyi</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1297 kcal szénhidr.111,9 g fehérje 37,1 g cukor 0 g zsír 71,5 g só 0 g</p>	<p>Köményleves Temesvári sertés ragu Tésztaköret szarvacska Almalé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1104 kcal szénhidr. 116,8g fehérje 31,1 g cukor 0g zsír 50,5 g só 0g</p>	<p>Almalé Kukoricás-zöldborsós csirkecomb Főtt burgonya Vaniliás puding</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 739 kcal szénhidr. 103g fehérje 27 g cukor 0 g zsír 17,1 g só 0 g</p>	<p>Brokkolikrémléves Rozmaringos csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1117 kcal szénhidr.172 g fehérje 24,6 g cukor 0g zsír 37,2 g só 0g</p>	<p>Gulyásleves Ízes bukta Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 562 kcal szénhidr.56,3g fehérje 14 g cukor 0g zsír 25 g só0 g</p>	<p>Kertészné leves Tökfőzelék Nuggets Omlós keksz</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1414 kcal szénhidr. 157,5g fehérje 37,8 g cukor 0g zsír 65,8 g só 0g</p>	<p>Karalábéleves Rántott szelet Párolt v.zöldség+ rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1341 kcal szénhidr. 108,3g fehérje 36,5 g cukor: 0g zsír 79,6 g só 0g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g só 0 g</p>	<p>Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> tej, zeller</p> <p>energia 276 kcal szénhidr.28,8g fehérje 18,5 g cukor0 g zsír 14,3 g só 0 g</p>	<p>Kenyér Piros retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14,1 g só0 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g só 0 g</p>	<p>Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 400 kcal szénhidr.55,8g fehérje22,5 g cukor 0g zsír 14 g só 0g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g só 0g</p>	<p>Csemege uborka Kenyér Májkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g só 0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!